

# Jak rozpoznać alkoholika? - Zobacz czy czas na terapię

**Uzależnienie od alkoholu, alkoholizm** to jest okresowe picie alkoholu w celu doznawania jego działania psychicznego, a czasem także dla uniknięcia złego samopoczucia, wynikające z jego odstawienia. Istotą **choroby alkoholowej** jest psychiczne i fizyczne oraz społeczne uzależnienie od środka narkotycznego jakim jest alkohol. **Objawy alkoholizmu** nasilają się w miarę trwania choroby. Jeżeli choroba nie zostanie powstrzymana, stan osoby uzależnionej od alkoholu będzie się stale pogarszał. Można wyróżnić odmienne objawy cechujące wczesną, średnio zaawansowaną oraz późną **fazę choroby alkoholowej**.

## **OBJAWY ALKOHOLIZMU**

### **Zmiana tolerancji na alkohol**

Podwyższenie tolerancji ujawnia się, gdy wypicie tej samej ilości co kiedyś, powoduje słabsze niż poprzednio efekty - żeby uzyskać ten sam efekt co poprzednio, trzeba wypijać więcej niż kiedyś. Obniżenie tolerancji ujawnia się, gdy przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio, pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości (mocna i słaba głowa).

### **Utrata kontroli nad piciem**

Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu, ujawnia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przerywania picia (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia albo problemy z kontrolowaniem picia do wcześniej założonego poziomu).

### **Objawy abstynencyjne**

Gdy osoba przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego alkoholu, pojawiają się bardzo przykre objawy - niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, poty, nudności, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. Picie alkoholu w celu złagodzenia albo zapobieżenia alkoholowemu **zespłowi abstynencyjnemu** oraz subiektywne poczucie skuteczności takiego postępowania.

### **Subiektywne poczucie łaknienia alkoholu**

W miarę upływu czasu bez alkoholu, pojawiają się nieprzyjemne doznania podobne do głodu i wewnętrznego przymusu wypicia, połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu. Silna natrętna potrzeba spożywania alkoholu (głód alkoholowy, suszenie).

### **Nawroty picia po próbach utrzymania okresowej abstynencji**

Od czasu do czasu osoba uzależniona dostrzega, że picie wymyka jej się spod kontroli i próbuje udowodnić sobie i innym, że potrafi nad tym zapanować, jednak próby te przynoszą niepowodzenie.

## Zaburzenia pamięci i świadomości

Po wypiciu pojawiają się "dziury pamięciowe", całe fragmenty wydarzeń znikają z pamięci, mimo próby obrony pozorów rozumności i ciągłości postępowania, coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.

## Koncentracja życia wokół picia

Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym, dużo uwagi i zabiegów jest skoncentrowanych wokół okazji do wypicia i dostępności alkoholu. Postępujące zaniedbywanie alternatywnych do picia przyjemności, zachowań i zainteresowań.

# JESTEŚ CZY NIE JESTEŚ ALKOHOLIKIEM

## TEST BALTIMORSKI CZYLI WYWIAD Z SAMYM SOBĄ

Jeżeli zaczynasz mieć **problemy związane z piciem alkoholu**. Jeżeli jest coś w Twoim zachowaniu, co zaczyna Cię niepokoić - przeczytaj ten test i odpowiedz TAK lub NIE na postawione pytania. Odpowiadaj szczerze, sam siebie nie oszukuj.

*Poniższe pytania testowe zostały skonstruowane i są stosowane w szpitalu uniwersyteckim w Baltimore USA w Johns Hopkins University w celu zbadania, czy pacjent jest alkoholikiem.*

1. Czy tracisz na picie coś z Twego czasu pracy?
2. Czy picie czyni Twoje życie domowe nieszczęśliwym lub mniej szczęśliwym?
3. Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały wobec innych?
4. Czy picie już przynosi ujmę Twojej opinii?
5. Czy miałeś kiedykolwiek w skutek picia trudności finansowe?
6. Czy w skutek picia wpadasz w złe towarzystwo?
7. Czy Twoje picie jest powodem zmartwień w Twojej rodzinie?
8. Czy odkąd pijesz zmniejszyła się Twoja ambicja?
9. Czy pragniesz pić codziennie o określonej porze?
10. Czy następnego ranka odczuwasz potrzebę picia (choćby piwa)?
11. Czy z powodu picia nie możesz zasnąć, budzisz się lub śpisz niespokojnie?
12. Czy odkąd pijesz zmniejszyła się Twoja sprawność fizyczna i umysłowa?
13. Czy picie odbija się na Twojej pracy zawodowej lub innych Twych sprawach życiowych?
14. Czy pijesz, aby zagłuszyć troski lub dolegliwości?
15. Czy czasami pijesz samotnie?
16. Czy kiedykolwiek w skutek picia straciłeś pamięć o tym co robiłeś i gdzie byłeś?
17. Czy miałeś kiedykolwiek w stanie nietrzeźwym konflikt w lokalu, czy innym miejscu z innymi osobami?
18. Czy miałeś kiedyś do czynienia z lekarzem (pogotowiem itp.) wskutek picia?
19. Czy byłeś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium lub innym zakładzie z powodu Twego picia?
20. Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie lub chęć „pokazania się”?
21. Czy cieszysz się na myśl o napiciu się i szukasz ku temu okazji?

### Podsumuj odpowiedzi i sam sobie postaw rozpoznanie:

1. Jedna odpowiedź „Tak” na którekolwiek z 21 pytań oznacza ostrzeżenie, że możesz stać się

człowiekiem uzależnionym od alkoholu.

2. Dwie odpowiedzi „TAK” – prawdopodobnie już jesteś lub wkrótce staniesz się uzależniony od alkoholu.
3. Trzy odpowiedzi „TAK” oznaczają że powinieneś natychmiast zwrócić się do specjalistów lekarzy. Bez ich pomocy nie wyleczysz się sam. Sam nie będziesz miał siły zerwać z nałogiem.

Osoba chora na alkoholizm nie jest w stanie poradzić sobie sama. Konieczne jest podjęcie **leczenia w ośrodku leczenia alkoholizmu**. Rozpocznij **leczenie choroby alkoholowej** – nie zwlekaj!